



# د کرونا نوی ویروس او کووید ۱۹ ناروغی په هکله

د ۲۰۱۹ کال د دسمبر د میاشتې له دی خوا  
نه په نړۍ کې د کرونا یو نوی ویروس  
خپریږي. د دی ویروس نه د پیدا شوی ناروغی نوم  
کووید ۱۹ دی.

د دی لپاره چه ته هم خپل خان او هم نور وساتې، اووه ساده  
مشورې:

۱. که ته ناروغه بی یا د توخلی، د ستونی درد یا د ریزش  
سطحی نښې لری، نو په کور کې پاتې شه. له دی نه وروسته  
چه جور شوی اقلا ۴۸ ساعته کور کې پاتې شه.
۲. لاسونه د صابون او گرمو اوبو په وسیله اقلا د ۲۰ ثانیو  
په بهیر کې ډیر مینځه.
۳. که د لاس مینځلو امکان نه وی نو د لاسو د الکھول  
نه استفاده کوه.
۴. د ناروغو کسانو سره نژدی تماس مه نیسه.
۵. په سترگو، پوزه او خوله لاس مه وه.
۶. توخلی او پرنجی کول د ځنگلی په زاویه یا په یوه دستمال  
کې کوه.
۷. که ته ناروغه یا د ناروغی نښې لری، نو د زرو کساو  
لیدلو ته مه ځه.

## زیاته برخه په سطحی توگه ناروغیږي

زیاته برخه په سطحی توگه ناروغیږي، د توخلی او تبي سره  
چه پخپله ورکیري، مگر یوه برخه زیات ناروغیږي د سا  
ایستولو د ستونزو او سینه بغل سره. دا ویروس د ناروغ  
سری سره د نژدی تماس په وسیله، یا کله چه دا سری  
توخیری یا پرنجیری، د څاڅکی سرایت، سرایت کوی.

په زیاتو حالاتو کې نښې سطحی وی چه په عادی توگه پنځه  
روخی له سرایت نه وروسته منځ ته راځي. مگر دا نښې  
کیدای شی له پنځو روخو نه د مخه یا وروسته منځ ته راشي.

د کووید ۱۹ ناروغی د ناروغی یو عمومی احساس د یوی یا  
څو لاندی نښو سره منځ ته راولی:

- توخلی
- تبه
- د سا ایستولو ستونزی
- ریزش
- د سونی درد
- سردردی
- د متو او مفصلو درد
- زړه بدوالی

## زړه کسان کیدای شی په سخته ناروغی اخته شی

د کسانو یو برخه په سختو ستونزو اخته کیږي، لکه د سا  
ایستولو د ستونزو او سینه بغل.

د هغو کسانو زیاته برخه چه سختی ستونزی ورته پیدا  
کیږي، د ۸۰ کالو نه زیات کسان دی. همدا شان هغه کسان  
چه د زړه او سږو مزمنی ناروغی لری یا څوک چه سرطان  
لری، هم کیدای شی په سخته ناروغی اخته شی.

## تلفونی مهمی شمیری

- د کووید ۱۹ په هکله د عمومی پوښتنو په هکله  
۱۱۳ ۱۳ تلفونی شمیری ته زنگ ووهه.
- که ته نشی کولای په کور کې د خپلی ساتنی په  
وسیله ستونزی حل کړی، نو ۱۱۷۷ تلفونی  
شمیری ته د روغتیایی ساتنی د مشورو لپاره زنگ  
وووه. (په سویډنی او انگریزی ژبو).
- ژوند ته د خطر په حالت کې ۱۱۲ ته زنگ ووهه.

## حاد مالومات

او د عادی پوښتنو ځوابونه په  
[www.folkhalsomyndigheten.se/  
covid-19](http://www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19)

